New Topics

こころ豊かな生活をめざして

◉看護部通信　◉在宅介護部通信　◉山県グリーンポート通信

友愛会だより

Yuuaikaidayori

VOL.47 February 2020
医療法人社団 友愛会
社会福祉法人 友愛会：広報誌

友愛会
https://yuuaikai-gifu.or.jp/

岩砂病院・岩砂マタニティ　受付時間のご案内

休診日：日祝日、12月31日～1月3日、8月15日

内　科

	月	火	水	木	金	土	受付時間
午前診	○	○	○	○	○	●	9：00～11：30
午後診	◎	—	◎	◎	—	—	14：00～16：00
夕　診	●	●	●	●	●	—	16：00～18：00

予約ダイヤル **058-231-2631**

○内科診察（事前予約も可能）　●内科診察（予約不可）　◎完全予約制
（予約受付時間／13：00～17：00）
※詳細は受付へお問い合わせください。

小児科

	月	火	水	木	金	土	受付時間
午前診	—	●	◎	—	●	◎	9：00～11：30
午後診	○	●	○/●	○	○/●	○	14：00～16：00
夕　診	—	○	—	—	—	—	15：00～18：00

お問い合わせダイヤル **058-231-2631**

○小児科診察　●予防接種　◎ぷあぷ外来
（予約受付時間／9：00～12：00）
※詳細は受付へお問い合わせください。

婦人科

	月	火	水	木	金	土	受付時間
午前診	◎	◎/△	◎/○	◎/○	◎	○	9：00～11：30
午後診	○	○/△	△	△	△	○	13：00～14：30（月～金） 14：00～15：30（土）
夕　診	○	—	○	—	○	—	16：00～18：00

婦人科予約専用ダイヤル **058-232-1777**

◎女性医師（学会・出張等で変更になる場合があります。）
△検診等（一般の診察はおこないません。）
（予約受付時間／9:00～17:00）※詳細は婦人科受付へお問い合わせください。

産　科

	月	火	水	木	金	土	診察時間
午前診	○	○	○	○	○	○	9:00～12:00 受付時間9:00～11:30
午後診	○	○	—	—	—	○	13:00～16:00（月火）受付時間13:00～15:30 14:00～17:00（土）受付時間14:00～16:30
夕　診	—	○	—	○	○ 16:00～	—	17:00～19:30 受付時間17:00～19:00

予約専用ダイヤル **0120-038183**（おさんはいわさ）

（予約受付時間／9:00～17:00）※詳細は産科受付へお問い合わせください。
産科専用玄関が病院西側にあります。
内科等他科の患者さんと接触がないよう配置されております。

インフルエンザの感染を防ぐポイント

毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては肺炎や脳症など、重症化するおそれもあります。流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。インフルエンザの感染を広げないために、一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

インフルエンザから身を守るためには

❶正しい手洗い

- 外出先から帰宅した時や調理の前後、食事前などは、こまめに手を洗いましょう。
- 石けんを使って正しい方法で手を洗う。アルコール製剤の手指消毒も有効です。

❷普段の健康管理

- 普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

❸予防接種を受ける

- 予防接種（ワクチン）は、発症する可能性を減らしたり、もし発症しても重症化するのを防ぐ効果が期待できます。
- ワクチンの効果が持続する期間は、一般的には5か月ほどです。
- 毎年、定期的に接種することが望まれます。

❹適度な湿度を保つ

- 空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50%～60%）を保つことも効果的です。

❺マスクの着用、咳エチケット

❻人混みや繁華街への外出を控える

編集後記

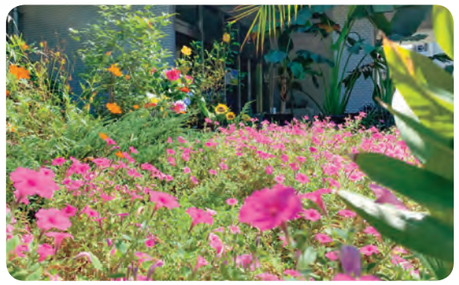
今冬は珍しく暖かい冬となりましたが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。特集では社会福祉法人友愛会の施設を紹介いたしました。少しでも施設の雰囲気を感じていただけたらと思います。今号の中ではチーム友愛会の様々な活動の紹介をしています。今後もチーム一丸となって、地域のみなさまの期待に添えるような活動に取り組んでいきたいです。（K）

友愛会　検索

社会福祉法人 友愛会
～あなたの笑顔が何よりも嬉しい～

特別養護老人ホーム
山県グリーンビレッジ
（入所90床 ショートステイ5床）

日常の生活動作のほとんどに介護が必要となり、自宅での生活が難しくなったときに入所する施設です。施設であっても、まるでわが家のようにくつろげるよう、一人ひとりにあわせたケアと暖かなふれあいを大切にしています。また、四季折々の行事やレクリエーションによって、健康でこころ豊かな暮らしを目指します。



すぐそばの美しい池には錦鯉が泳ぎ、カモやサギもやってくるような自然豊かな環境です。また、施設内においても利用者さんが快適に過ごせるよう『臭い』対策にも力を入れております。見学者から「臭いがないですね。」といった声が良く聞かれます。

地域との交流が多くあり、当施設では年に3回、中学生のみなさんが来てくださり、利用者さんと関わったり合唱などを披露して下さったりする機会があります。そのほか、地域の運動会や文化祭などにお招きいただき訪問しています。利用者のみなさんも楽しみにしています。

COLUMN

看取り介護について

日本では、毎年120万人を超える人が亡くなっています。そのうち65歳以上の高齢者の死亡が約9割を占めており、一日に、3,000名ほどの高齢者が亡くなっています。

ここでは、山県グリーンビレッジが力を入れている「看取り介護」についてご紹介します。

医療機関の「ターミナルケア」が終末期医療や終末期看護と訳されることからもわかる通り、点滴や酸素吸入などの医療的ケアを中心とするのに対し、介護施設の「看取り介護」は、利用者に寄り添う介護といわれ、不安や痛みを和らげて食事や排せつの介助や褥瘡の予防など、日常生活のケアが中心になります。特別養護老人ホームの使命の一つに「看取り介護」の取組みがあります。

当施設では、「看取り介護」に関する同意書を交わし寄り添う介護を行っています。最期を迎えられた利用者さんは、生前決めておられた衣装を身にまとい、馴染みの職員や仲良しだった利用者さんに見送られ正面玄関からお帰りになります。近年、この「看取り介護」を希望される方が増えていると実感しています。

利用者さんにご自分の最期についてのご希望を伺うと、家族に迷惑をかけたくないという理由から施設での「看取り介護」を希望される方と、自宅に戻り家族に囲まれたい方がおられます。どちらも「なんもせんでええ。このまんまでええ。」とおっしゃる方が多いです。最期について考えていただく機会になれば…と願います。

New Topics

ショートステイ
長良グリーンビレッジ
（ショートステイ 46床）

ふだん自宅で生活されている方が、短期的に（数日～1週間程度）施設へ入所し、日常生活の介護やレクリエーション、または機能訓練などを受けながら生活するサービスです。介護者の体調不良や、急に用事ができたとき、介護に疲れたときなどにもご利用することができます。ご利用にあたっては、あらかじめ予約が必要ですが、担当のケアマネジャーにご相談ください。緊急の場合も随時ご相談ください。

長良カフェ

平成29年4月より始まった長良カフェ。毎月第3木曜日の午後1時半から3時半に、長良グリーンビレッジで開催しております。前半は、コーヒー等飲みながら談笑の時間。後半は、毎月いろいろな余興をご用意しております。参加者のみなさんに飲み物を用意して下さるのも、余興を披露して下さるのも、全てボランティアのみなさんです。参加者は、地域住民の方や介護をされているご家族の方など様々です。「ここに来るのが楽しみなのよ。」と、嬉しいお言葉を頂戴することがあります。参加者のみなさん、そしてボランティアのみなさんに支えられて、3年目を迎えました。

これからも、笑顔があふれ、誰でも楽しく集える場所であり続けたいと思います。参加費は飲み物代として100円いただいています。どなたでもお気軽にご参加下さい。

看護部 通信

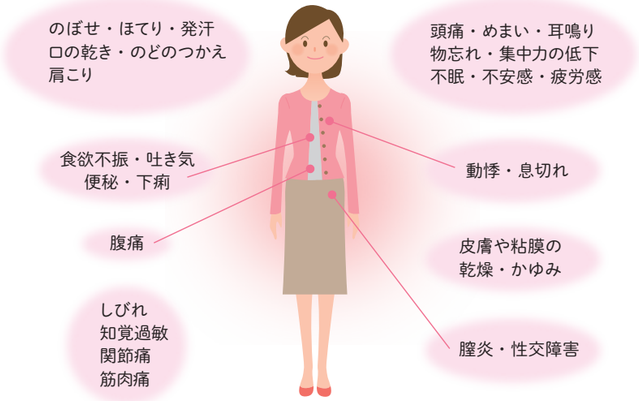
産婦人科外来より 更年期のお話

更年期とは閉経をはさんだ10年間の時期を言います。女性ホルモン・エストロゲンの欠乏によるものであり、どの人にも起こる正常な変化です。更年期を迎えたら健康的な生活を意識し、日々の生活習慣を見直しましょう。

更年期に起こる心身のさまざまな不調が「更年期症状」です。日常生活に支障がある場合を「更年期障害」といいます。

症状が様々であり、患者さんに合った治療法が選べます。あなたらしく、健康でイキイキとした生活を送るために婦人科外来にご相談ください。

■更年期障害の様々な症状



■治療法 ●HRT（ホルモン補充療法）
飲み薬、貼り薬、塗り薬があり、どのタイプが良いかはご相談ください。
●症状に応じて対症療法 ●漢方薬

婦人科では女性特有の病気や更年期障害、月経に関する相談などの診療、各種検診を行っています。患者さん一人一人に寄り添い、不安や困っていることに丁寧に対応するようにスタッフ一同心がけております。どうぞご相談ください！

在宅介護部 通信

ちいきの食堂「Oneぱく キッチン」で多世代交流

夏休み期間中の8日間、ちいきの食堂「Oneぱく キッチン」を、岩砂ローズガーデン(岐阜市粟野西)にて開催しました。

このような企画を計画したいきさつのひとつに、地域の子どもや高齢者が抱える「こ食」や「孤立」といった課題の解決に向けて、なにかできないかという思いがありました。そこで、地域のみなさんにとって「居心地のよい場所」「子どもからお年寄りまで多世代交流のできる場所」として、地域の食堂を作ろう、ということになりました。

夏休み期間の火曜日と土曜日のお昼ごはんを、子どもとおとなが一緒に作って、一緒に食べる、をコンセプトに企画をしました。メインディッシュはカレーライスやお好み焼き、サンドウィッチなど、みんなで楽しく作れるものとしました。

当日の運営には、地域から、食生活改善推進委員の方や、岩崎みこし保存会の方をはじめ、非常に多くのボランティアさんにご協力をいただきました。初めは慣れない場所に様子見をしている子ども達も、優しいボランティアさんに声をかけてもらい調理に参加するうちに、いつのまにか笑顔になって会話が弾んだり、異年齢の子ども同士で、小さい子がちゃんと食事ができるよう優しい心遣いをしてくれたりと、参加者さん同士で自然に居心地のよい場所を作っていただきました。また、地域の方からたくさんの食材の寄付もいただきました。採れたての夏野菜など、新鮮で美味しい食材を使った副菜を、皆さんに食べていただくこともできました。

このような企画を通じて、友愛会と地域のつながりを深めることができました。参加者さんからのアンケートやボランティアさんとの振り返りの際にも、「毎回楽しみに参加できた」「このような企画は、細く長く今後も継続してほしい」といった嬉しいお言葉をたくさんいただきました。このような場所を地域に増やしていけるよう、引き続き取り組んでまいります。

介護老人保健施設

山県グリーンポート 通信

デイケアセンター

秋の収穫祭

秋晴れの下、利用者さんと一緒にリハビリを兼ねて、収穫祭を行いました。

グリーンポートの畑に出来たさつまいもや大根を収穫しました。外に出て気分転換がしたい方や、野菜と聞いたら居ても立っても居られない方など、たくさんの方々に参加していただきました。利用者さんからは、採れたての野菜を見て「美味しそう!」「私が作ったらもっと大きく育てられるよ!」など、様々な声が聞こえてきました。

また、大根の抜き方や、葉っぱを間引きして大きく育てる方法など、具体的なアドバイスもいただきました。収穫された野菜は事務所の前に置かれ、利用者さんやご家族にお持ち帰りいただきました。大根を選びながら、お勧めの調理方法をスタッフに教えてくださる方もいらっしゃいました。次の機会に育てたい野菜のリクエストを伺いましたので、参考にさせていただきます。

作業レクリエーション

デイケアセンターでは、季節に合わせた様々なレクリエーションを行っております。

花火大会の貼り絵制作では、画用紙や折り紙、アルミホイルを使い色鮮やかな花火を表現していただきました。色使いや切り方などを工夫して、個性あふれる素敵な作品が出来上がりました。利用者さんたちの間では、花火大会の思い出話に花が咲いていました。

ハロウィンには、スタッフが用意したかぼちゃ型の紙に顔のパーツを貼っていただきました。自分と他の方の作品を見比べながら、「こういうのもいいね。」と交流のきっかけになっていました。

風車の作品は、折り紙を貼る方向が難しく、周りの方と「脳トレになるね」と笑いながら取り組んでいらっしゃいました。先に出来上がった方が、困っている方のお手伝いをするなど、助け合って完成させました。指先のリハビリにもなったようで好評でした。

デイケアの廊下には、写真のような作品以外に、塗り絵や習字なども掲示しています。また、地域の文化祭にも出品して、地元の皆様にも見ていただいています。

利用者さんが、楽しんでリハビリできるようなレクリエーションを、これからも計画していきます。作品づくりで取り組みたいものがありましたら、ぜひご提案ください。